

## Τι είναι ο δείκτης UV;

Ο δείκτης UV δείχνει την ένταση της ηλιακής υπεριώδους ακτινοβολίας, λαμβάνοντας υπόψη τη θέση του ήλιου, το πάχος του στρώματος του όζοντος, τη νέφωση, το γεωγραφικό πλάτος, το υψόμετρο, την ώρα της ημέρας/έτους, τα νέφη και ανακλαστικές επιφάνειες (π.χ. χιόνι) και το υψόμετρο.

Ο δείκτης UV μετρά την ένταση της υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου, καθοδηγώντας την απαραίτητη προστασία. Κυμαίνεται από 0 (χαμηλός) έως 11+ (ακραίος) και βοηθά να καθοριστεί το επίπεδο προστασίας από τον ήλιο που χρειάζεται. Υψηλότερος δείκτης UV σημαίνει ισχυρότερες ακτίνες UV και μεγαλύτερο κίνδυνο για την επιδερμίδα, άρα η προστασία είναι ακόμη πιο σημαντική. Για όποιον αναζητά τι είναι δείκτης UV ή UV δείκτης εξήγηση, δείτε τι σημαίνει κάθε επίπεδο:

UV δείκτης	Περιγραφή	Χρώμα απεικόνισης	Προστασία
0-2	Κίνδυνος για ανθρώπους με υπερευαίσθητο δέρμα	Πράσινο	Φοράμε γυαλιά ηλίου και αντηλιακό σε συνδυασμό ηλίου και θερμοκρασίας άνω των 30 βαθμών Κελσίου.
3-5	Μικρός κίνδυνος για απροστάτευτο δέρμα	Κίτρινο	Φοράμε γυαλιά ηλίου και αντηλιακό, ρούχα, καπέλο και αποφεύγουμε τον ήλιο τις μεσημεριανές ώρες.
6-7	Μεγάλος κίνδυνος για απροστάτευτο δέρμα	Πορτοκαλί	Φοράμε γυαλιά ηλίου και αντηλιακό (με δείκτη >15), ρούχα, καπέλο και αποφεύγουμε τον ήλιο μετά τις 10 το πρωί και έως τις 4 το απόγευμα.
8-10	Πολύ μεγάλος κίνδυνος για απροστάτευτο δέρμα	Κόκκινο	Φοράμε γυαλιά ηλίου και αντηλιακό, ρούχα, καπέλο. Δεν μένουμε στον ήλιο για πολύ.
11+	Ακραίος κίνδυνος για απροστάτευτο δέρμα	Μωβ	Αποφεύγουμε εντελώς την έξοδο μεταξύ 10 π.μ. και 4 μ.μ. καθώς ο κίνδυνος για απροστάτευτο δέρμα και μάτια είναι τεράστιος. Αν υπάρξει σοβαρή ανάγκη εξόδου κατά τη διάρκεια της ημέρας, τότε παίρνουμε όλα τα μέτρα προστασίας: φοράμε γυαλιά ηλίου και αντηλιακό, φαρδιά ρούχα και μεγάλο καπέλο. Γενικώς, προσπαθούμε να κινούμαστε μόνο πριν από την ανατολή και μετά από τη δύση του ήλιου.

**Ο δείκτης UV ενημερώνεται καθημερινά και δείχνει την ένταση των ακτίνων UV στην περιοχή σας.** Όσο μεγαλύτερος ο αριθμός, τόσο ισχυρότερες οι ακτίνες. Ελέγξτε τον σημερινό δείκτη UV για την περιοχή σας και λάβετε τα κατάλληλα μέτρα για να προστατευθείτε όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους.

**Τι είναι ο δείκτης UV;** Ο δείκτης UV μετρά την ένταση της υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου και υποδεικνύει τον πιθανό κίνδυνο για την επιδερμίδα.

**Οφέλη της προστασίας από UV:** Μειώνει τον κίνδυνο βλάβης από τον ήλιο, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της πρόωρης γήρανσης από τον ήλιο και στη διατήρηση ομοιόμορφου τόνου.

### Πώς να προστατευτείτε:

Χρησιμοποιήστε αντηλιακό ευρέος φάσματος με υψηλό έως πολύ υψηλό SPF (SPF 30 ή 50+), φορέστε προστατευτικά ρούχα και αποφύγετε τις ώρες έντονης έκθεσης (10:00-16:00).

**Ποιος χρειάζεται προστασία;** Όλοι πρέπει να εφαρμόζουν ασφάλεια στον ήλιο όλο τον χρόνο για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις της UV έκθεσης, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και των βρεφών.

## Τι είναι η ακτινοβολία UV;

Η μέτρια έκθεση στον ήλιο συμβάλλει καθοριστικά στην παραγωγή Βιταμίνης D, απαραίτητης για την απορρόφηση ασβεστίου, την υγεία των οστών, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού και τη ρύθμιση της διάθεσης. Ωστόσο, μαζί με την παραγωγή βιταμίνης D, ο ήλιος μας εκθέτει σε υπεριώδη (UV) ακτινοβολία, η οποία μπορεί να βλάψει την επιδερμίδα. Η προστασία από τον ήλιο είναι απαραίτητη και μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση αντηλιακού έχει περιορισμένη επίδραση στα επίπεδα βιταμίνης D.

Η ακτίνα UV είναι μορφή ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας που εκπέμπεται από τον ήλιο. Αν και είναι αόρατη, επηρεάζει σημαντικά την επιδερμίδα, προκαλώντας μαύρισμα, ηλιακό έγκαυμα και άλλες αλλαγές. Η προστασία της επιδερμίδας ξεκινά με την κατανόηση της επίδρασης της ακτίνας UV, τη σωστή χρήση αντηλιακού και την αξιοποίηση του δείκτη UV για πιο ασφαλή έκθεση στον ήλιο.

### Τύποι ακτίνων UV

Υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι ακτίνων UV, με διαφορετικές επιδράσεις στην επιδερμίδα:

- 1 **Ακτίνες UVA:** Διεσδύουν βαθιά στην επιδερμίδα και μπορεί να προκαλέσουν μακροπρόθεσμη βλάβη από τον ήλιο, όπως φωτογήρανση ή πρόωρη γήρανση.
- 2 **Ακτίνες UVB:** Αποτελούν την κύρια αιτία του ηλιακού εγκαύματος και παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη δερματικών παθήσεων, όπως οι καρκίνοι του δέρματος.
- 3 **Ακτίνες UVC:** Το στρώμα του όζοντος φιλτράρει σχεδόν όλο το φως UVC, οπότε δεν φτάνει στην επιφάνεια της Γης· γι' αυτό τα αντηλιακά δεν χρειάζεται να μας προστατεύουν από αυτό.

## Χρήσιμες ερωτήσεις

**Σε ποιον δείκτη UV μπορεί κανείς να μαυρίσει;** Μπορείτε να μαυρίσετε με δείκτη UV 3 ή υψηλότερο.

Ωστόσο, αν θέλετε ένα μαύρισμα που διαρκεί και να αποφύγετε βλάβη από τον ήλιο, προστατεύετε την επιδερμίδα σας με αντηλιακή κρέμα με SPF ανάλογο με τον δείκτη UV και τον τύπο της επιδερμίδας σας, που δεν εμποδίζει το μαύρισμα. Αποφύγετε επίσης την έκθεση γύρω από το μεσημέρι, όταν ο δείκτης UV είναι στο υψηλότερο επίπεδο.

**Μπορώ να πάθω ηλιακό έγκαυμα σε συνεφιασμένη μέρα;** Ναι! Έως και 80% των ακτίνων UV μπορεί να διαπεράσουν τα σύννεφα, γι' αυτό πρέπει να φοράτε πάντα αντηλιακό, ακόμη και σε μέρες με συνεφιά.

**Ποιος δείκτης UV θεωρείται υψηλός;** Υψηλός δείκτης UV θεωρείται το 6 ή και πάνω. Σε αυτό το επίπεδο αυξάνεται ο κίνδυνος από την έκθεση χωρίς προστασία.